

# 食育だより

令和8年 3月号



(毎月 19 日は食育の日)

横瀬町学校給食調理場

## 給食から、どんなことを学びましたか？

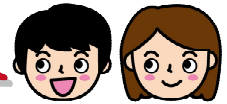


卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？




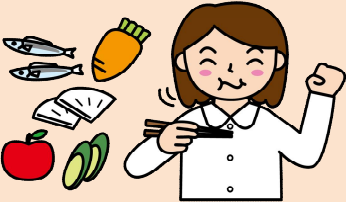

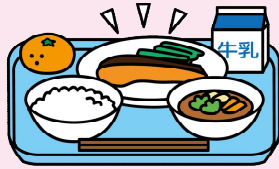


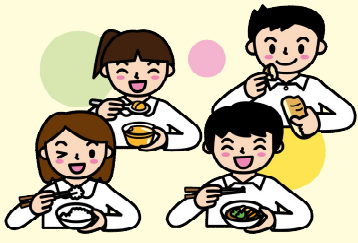
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



## 1年間の振り返りをしよう！



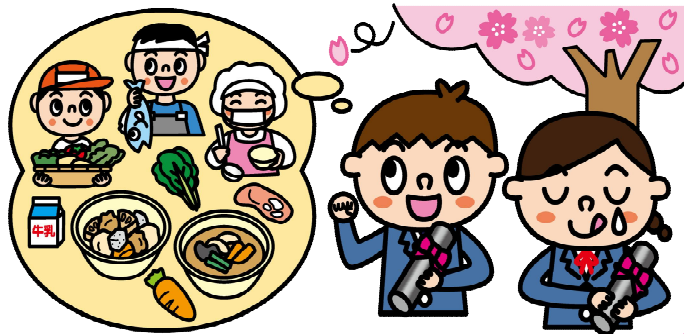
いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p> 	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> 	<p>おし箸を正しく使う ことができましたか？</p> 
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p> 	<p>バランスの良い 食事のとり方がわ かりましたか？</p> 	<p>自分に必要な量を考 えて食べることができ ましたか？</p> 
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p> 	<p>行事食や郷土料理に ついて知ることが できましたか？</p> 	<p>楽しい給食時間を過 ごせましたか？</p> 

# そつぎょうせい みな 卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

# そつぎょう ご卒業おめでとうございます!



# ねん かん 1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



## 給食レシピ紹介



まだ肌寒い日もあります。とろみのある汁物で、身も心も温まる一品をどうぞ。

### かき玉汁

#### 材料と分量 (4人分位)

豚小間肉	35 g
酒	5 g
溶き卵	75 g (1.5 個)
豆腐	60 g
人参	35 g
玉ねぎ	35 g
乾燥しいたけ	1.2 g
昆布だし(液体)	6 g
だしパック(かつお)	8 g
和風だし	2.4 g
あま塩	1.2 g
しょうゆ	20 g
片栗粉	4.8 g

#### 作り方

- 鍋にだしパックと水を入れ、出汁をとっておく。  
液体昆布だしが無い方は、昆布を水に1時間つけておき、弱火にかけ沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰させたらだしパックを入れ弱火で3~5分煮出したらパックを取り出す。
- 豆腐はさいの目切り、人参は千切り、玉ねぎはスライスしておく。乾燥しいたけは、ぬるま湯で戻しておく(5~10分)。
- ①の出汁の中に、酒をまぶした肉、人参、玉ねぎを入れアクを取りながら柔らかくなってきたら、豆腐、戻したいたけを入れ、昆布だし、和風だしを入れる。塩としょうゆで味付けをしたら、水溶き片栗粉を入れ、混ぜた後、溶き卵を回し入れ、軽く混ぜる。

\*溶き卵を入れた後は、混ぜすぎないように優しくゆっくりと軽く混ぜる程度がポイントです。



春休みを利用して、親子で作ってみるのもよい機会になると思います。Let's Try!

## 1年間、ありがとうございました

給食レシピを掲載しています。知りたい給食のレシピがありましたら、お子さんを通してリクエスト頂けば、食育だよりや献立表を通しレシピの掲載をしたいと思います。お待ちしております。

